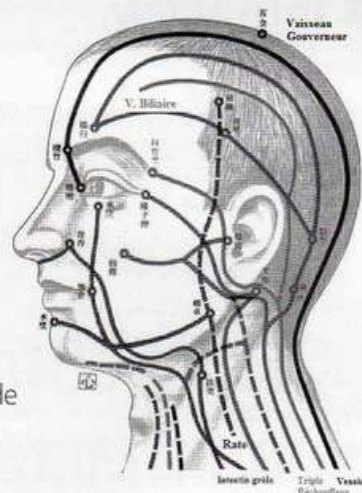


# L'Access Bars, penser autrement le mental

Trop de pensées incontrôlables ou répétitives, de stress ? Des insomnies, des douleurs chroniques ? Et surtout, pas assez de changement et de sens dans votre vie ? Venue des USA, la Méthode des barres ou Access Bars, mélange singulier de médecine orientale et de magnétisme, pourrait vous convenir.



Les études prouvant l'interactivité entre pensées et matière sont légion. La redécouverte par les neurosciences de connaissances anciennes, notamment celles de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), ne fait que confirmer les synergies. Enfin la science, et notamment la physique quantique, celle qui pense ondes électromagnétiques ou électriques, éclairent un peu mieux ce que peuvent être nos vrais potentiels de conscience et de changement. Qu'il soit corporel, mental, voire spirituel.

## Chercher du sens

C'est dans ce triple cadre que l'on peut comprendre la Méthode des barres, ou Access Bars, apparue en Europe il y a peu. Elle s'adresse à ceux qui ont de la santé une vision holistique. Et souffrent notamment de trop de pensées incontrôlables, de stress, d'insomnies et surtout d'une pénible sensation que rien d'efficace ne change dans leur vie pour lui donner plus de sens. D'où maux divers ou mal-être global. On doit cette méthode singulière à un médium américain, Gary Douglas, qui, à l'occasion d'une crise de vie personnelle il y a plus de vingt ans, l'a mise au point avec un kinésithérapeute puis un

médecin, le docteur Dain Heer. Capable de canaliser les informations et les énergies, Douglas aurait compris la possibilité de ce nouveau protocole qui se concentre sur la tête aux travers de 32 points précis, sur le cou, le front, les oreilles, et le sommet du crâne. Et qui lance une sorte de nettoyage global de tout le système de pensée, un peu comme un *reset* d'ordinateur.

Yvan Cordier-Duperray, bioénergéticien à Lyon, spécialiste en shiatsu notamment, a ajouté cette formule à sa panoplie d'approches. Et il a tenté sa propre lecture de ce qui s'y jouerait, à la lumière de deux traditions : d'un côté la médecine chinoise, de l'autre le travail fait par Hector Durville, célèbre magnétiseur du début du siècle. Durville a laissé de nombreux ouvrages dont une cartographie des zones de la tête qu'il utilisait en magnétisme. « Elle présente de grandes similitudes avec les points de la Méthode des barres. » Comme les défenseurs du mesmérisme ou « magnétisme animal », Durville a défendu une vision de la santé comme un état d'harmonie entre le microcosme individuel et le macrocosme céleste, contenant des fluides, des aimants et divers influences occultes. Par ailleurs, pour Yvan Cordier-Duperray, le « yi », le

principe de l'intention cher aux Orientaux, et le « chi », énergie vitale, sont également à l'œuvre. « Car de nombreux méridiens sont concernés par les Barres. »

## Réinformer son corps pour une autre conscience

Selon lui, Access Bars s'apparenterait donc à du magnétisme crânien, associé à une forme de digitopuncture et de shiatsu. « L'action, électromagnétique, provoque une décharge des pôles et permet un relâchement du corps et de la psyché. » On active en particulier une zone dite « bande d'implants » pour le « reset du disque dur ». Par ailleurs, les points appelés « Paix » ou « Calme » sont très proches du méridien du Triple réchauffeur qui agit sur le stress. *In fine*, on agit sur la membrane associée du cervelet qui joue un rôle important dans la régulation du comportement et des émotions. Ainsi, on agirait « en réinformant les circuits électromagnétiques et certains méridiens du corps via l'imposition des mains sur le crâne ».

L'aide d'un praticien amplifie les effets d'une séance qui sont censés être de longue durée. Reste que chacun peut aussi s'auto-administrer des exercices de pressions des points ! Objectif : aboutir à une autre forme de prise en compte de toute sa vie. « Et à une plus grande conscience globale. » Tant il est vrai que, pour Gary Douglas, « quand on commence à reconnaître que chaque personne est un être infini, capable de la conscience totale, tout, dans nos vies, peut changer ». ●

Christine Saramito

### En savoir plus

Pour Gary Douglas :

[www.accessconsciousness.com](http://www.accessconsciousness.com)

Pour Yvan Cordier :

[www.yvan-cordier-duperray.com](http://www.yvan-cordier-duperray.com)

## À quoi s'attendre ?

Tout se fait en douceur lors d'une séance que l'on vit allongé. Les pieds et les mains seront au préalable stimulés un court instant, question de lancer le processus énergétique. Puis tout se concentrera sur certains des 32 points de la tête, un peu comme si on recevait un soin d'ostéopathie crânienne, très doux et subtil. Le patient peut aller jusqu'à s'endormir. Il arrive qu'une seule séance ne suffise pas. Mais, selon l'intention de guérison ou de changement – posée avant la séance par le patient –, on peut aboutir à une vraie déprogrammation qui, passant des cellules à l'ensemble du système énergétique, aura des effets concrets. Comme Yvan Cordier-Duperray, les thérapeutes formés à Access Bars peuvent parfois coupler ce travail à d'autres approches cranosacrées énergétiques, EFT, EMDR, BSFF, TAT, afin de potentialiser les résultats.